

Innove con el amaranto

Producto directo con pequeños **productores** de **amaranto** en los **Valles Interiores** y la **Mixteca Alta** de **Oaxaca**.

Lista semanal con las principales recetas del **amaranto**.

Campaña publicitaria destacando la **participación** de su **restaurante**.

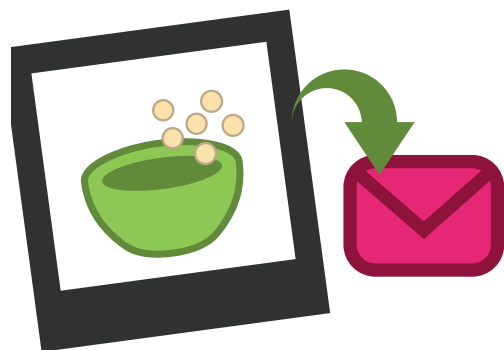
Nuestro equipo de **comunicación** ha **posicionado historias** sobre el **amaranto** en **periódicos** como La Jornada, Aristegui Noticias, El Imparcial, Noticias de Oaxaca y **programas de radio y televisión locales**.

Participación en el **Día del Amaranto** (8 Octubre), una **feria** en la ciudad de **Oaxaca** con la **asistencia** de más de 1000 personas.

vídeos

Recetas de **recetas innovadoras** con el **amaranto** a hope@puentemexico.org cada semana.

Spot de su **restaurante** y **press kit**.



Puente a la Salud Comunitaria, es una **Asociación Civil** que ha trabajado en **Oaxaca** desde el 2003 con la **misión** de **contribuir** a la **soberanía alimentaria** a través de la **promoción** del cultivo, consumo, transformación y comercialización del **amaranto**, para mejorar la **calidad de vida** del medio rural en **México**.

Actualmente trabajamos en **30 comunidades** de **Oaxaca** en proyectos de nutrición, cultivo y comercialización del **amaranto**.

Contacto Puente a la Salud Comunitaria

📍 Priv. de Magnolias No. 109 Col. Reforma.

☎ 518 66 42

🌐 www.puentemexico.org

✉ infopuente@puentemexico.org

📘 Puentemexico

🐦 PuenteSalud

📷 [puentemexico](https://www.instagram.com/puentemexico)



AMARANTO

Del campo a la mesa



Objetivos del proyecto

Queremos **fortalecer** las **conexiones** entre la **gastronomía** y la **agricultura** a través de **incluir** el **amaranto** producido **localmente** en las ofertas de **restaurantes oaxaqueños**, enfatizando el **amaranto** como:

- Un **cultivo nativo** con **valor cultural** e **histórico**.
- Un grano de **alto valor nutritivo** que representa la base de un **sistema de alimentación saludable**.
- Un **producto** de **beneficio económico** para los **productores oaxaqueños**.
- Una **planta** con **ventajas** para **adopción** al **cambio climático** que **resiste** la sequía.

Más allá de las alegrías y los dulces típicos, buscamos posicionar el amaranto como un grano básico en los platillos tradicionales.



Cocinando con Amaranto

Semilla de Amaranto

Hierva o **remoje** para agregar a **platillos**; la **semilla hervida** llega a tener una **consistencia** chiclosa.



Hoja de Amaranto

Prepare como un **quelite**; tiene **sabor** ligeramente amargo dependiendo de la **madurez** de las **hojas**.



Cereal de Amaranto

Agregue a cualquier **receta**; es el **ingrediente principal** de las alegrías **tradicionales**.

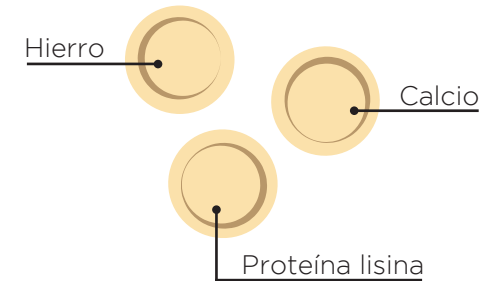


Harina de Amaranto

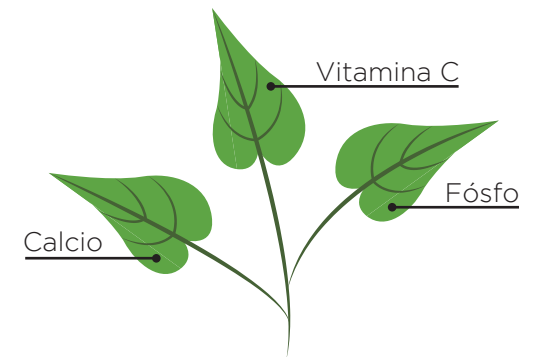
Puede **sustituir** a la harina de trigo en **cualquier receta**, usando solo un **20% de harina de amaranto** de la **cantidad** que se requiere.

Valor nutricional del Amaranto

Semilla



Hoja



Contenido de proteínas de cereales (1C)

